

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра физического воспитания и спорта

М.В. Шавнина
Е.В. Бельских
И.М. Симонова

**ОРГАНИЗАЦИЯ
УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ СО СТУДЕНТАМИ
ГРУПП СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Методические указания
по дисциплине «Физическая культура»
для всех специальностей и направлений

Екатеринбург
2008

Печатается по рекомендации методической комиссии гуманитарного факультета.

Протокол № 3 от 24 ноября 2007г.

Редактор Р.В. Сайгина
Оператор А.А. Сидорова

Подписано в печать 15.10.08		Поз. 11
Плоская печать	Формат 60×84 1/16	Тираж 50 экз
Заказ №	Печ. л. 1,86	Цена 4 руб. 60 коп.

Редакционно-издательский отдел УГЛТУ
Отдел оперативной полиграфии УГЛТУ

Введение

Волейбол – один из наиболее массовых видов спорта. В Международную Федерацию по волейболу входит 202 национальных федерации различных стран. В волейбол можно играть в спортивном зале и на улице, во дворе и на пляже, вдвоем и группой; в волейбол можно играть всю жизнь, начиная с раннего возраста. Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.

Чтобы волейбол доставлял истинное наслаждение, необходимо в процессе занятий хорошо освоить приемы игры. В волейболе следующие основные приемы – подача, прием, нападающий удар и блокирование.

Овладение техникой и тактикой в совершенстве – процесс сложный. Он требует больших совместных усилий преподавателя и занимающихся.

Характеристика и средства волейбола

Основные средства обучения при игре в волейбол – это физические упражнения. Физические упражнения можно разделить на основные и вспомогательные.

К основным упражнениям в волейболе относятся:

- упражнения по технике (стойки и перемещения, прием и передача мяча, подача мяча, обманные и нападающие удары, блокирование);
- упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные, игровые, игры).

Вспомогательные упражнения делятся на общеразвивающие и специальные:

- упражнения общеразвивающие (для развития быстроты, ловкости, силы, гибкости и выносливости);
- упражнения специальные – подготовительные (для развития специальной прыгучести, быстроты и силы ответных действий, для овладения координационными способностями, для развития игровой выносливости и т.п.);
- упражнения специальные – подводящие (это упражнения с мячами для овладения техникой передачи, подачи, приема, нападающих ударов, блокирование и т.д.).

Методика занятий волейболом

На занятиях по волейболу сохраняется определенная структура занятия, которая состоит из подготовительной, основной и заключительных частей.

В *подготовительной части* занятия выполняются общеразвивающие упражнения в сочетании с бегом, ходьбой, с продвижением в различных направлениях, а также упражнения на месте (стоя, сидя, лежа), упражнения, направленные на развитие различных качеств, большое количество упражнений для развития гибкости и т.д. В работе должны участвовать все группы мышц.

Основная часть занятий по длительности наибольшая. Она составляет 80-85% всего времени занятий. В основную часть занятия по волейболу могут входить упражнения специальные и обязательно-основные, т.е. упражнения по технике и тактике игры в волейбол, а также непосредственно сама игра. Главная задача основной части занятия – оздоровительно-воспитательная. Она направлена на обучение и совершенствование игры в волейбол, на развитие физической подготовленности, общей работоспособности, профилактики, укрепление и оздоровление организма занимающихся. Упражнения, которые используются в основной части занятия, должны быть адекватны уровню физического развития студентов по объему, интенсивности и сложности выполнения.

Заключительная часть занятия состоит в основном из гимнастических упражнений: дыхательных и упражнений на расслабление. Задача заключительной части – вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности.

ТЕХНИКА ВОЛЕЙБОЛА

1. Стойки и перемещения

Стартовые стойки

Задачей таких стоек является приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, когда игрок принимает неустойчивое положение, при этом он может легко начать перемещаться. Выделяют три типа стартовых стоек:

Устойчивая – одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед;

Основная – обе ноги на одном уровне, стопы параллельны, на расстоянии 20-30 см друг от друга, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, согнутые руки вынесены вперед;

Неустойчивая – игрок стоит на полной ступне или на носках, вес тела приходится на переднюю треть стопы, ноги согнуты, туловище наклонено вперед, согнутые руки вынесены вперед.

Одни игроки, приняв определенную стойку, стоят неподвижно, другие двигаются на месте переступанием или поскаками. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Существенное место в действиях игроков в игре занимают перемещения. Перемещением называют способы передвижения игроков по площадке для выполнения технических приемов и тактических действий.

В волейболе различают такие способы перемещений: приставные шаги, скрестные шаги, двойной шаг, выпады, скачки, бег, прыжки, падения и др.

Приставные шаги выполняют вперед, назад, вправо, влево. Приставные шаги применяют для перемещения на небольшие расстояния.

Скрестный шаг применяют при перемещениях вдоль сетки при блокировании.

Двойной шаг применяют при перемещениях вперед и назад, когда требуется быстро выйти к мячу.

Выпад применяется в основном во время приема мяча с подачи или во время игровых действий при приеме снизу.

Скачок – более быстрый способ перемещения, чем выпад, двойной и приставные шаги. Скачок может выполняться как с места, так и после бега.

Бег применяют в случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние.

Прыжки применяют при выполнении главным образом нападающих ударов и блокирования.

2. Верхняя передача

От успешного обучения верхней передачи по многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий, и совершенствование ее в той или иной форме проводится на всех последующих, за исключением тех занятий, которые полностью посвящаются общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Обязательное условие правильного выполнения передачи – своевременный выход к мячу и выбор исходного положения (рис.1).

Ноги согнуты в коленях и расставлены. Одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч. Ноги и руки выпрямляются («волнооб-

разно» от голеностопов к пальцам рук). Разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев по мячу придается нужное положение в зависимости от траектории полета мяча. Верхние передачи подразделяются на низкие и высокие, короткие и длинные, быстрые и медленные. Верхнюю передачу выполняют в высокой, средней и низкой стойках.

В любом случае надо стремиться к тому, чтобы при приеме мяча сверху и при передаче игроки добивались точности полета мяча.

Освоение техники будет успешнее, если применить подводящие упражнения: «вкладывание» мяча в руки несколько раз; передача мяча с подбрасывания и набрасывания партнером; передача мяча, подвешенного на шнуре; передача в парах и т.п.

После освоения основ техники выполняют различные упражнения: индивидуально в парах и групповые.

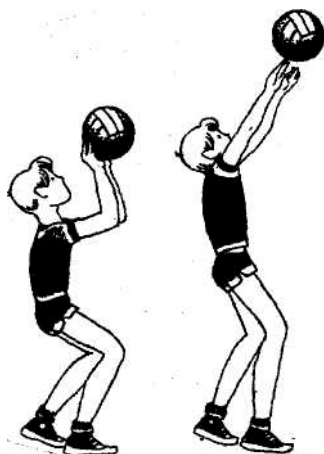


Рис. 1. Верхняя передача

3. Нижняя передача и прием мяча снизу

От правильного и успешного обучения приему мяча снизу во многом зависит овладение навыками игры в волейбол и коллективные действия во время игры.

Существует два основных способа приема мяча: прием мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча от соперника чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, волейболисты обычно именно так принимают подачу.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят на «манжеты». В момент приема мяча руки должны быть выпрямлены. Грубой ошибкой считается их разгибание в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, их подставляют под мяч, регулируя траекторию первой подачи, но не «отбивают» его. Существует

даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая роль своевременного выбора исходного положения. Характерно положение «подседания под мяч», прием мяча производится в выпаде движением рук вперед-вверх навстречу мячу (рис.2).

Когда игроки принимают мяч от соперника, говорят о «приеме» мяча. Когда игроки направляют мяч своему партнеру для нападающего удара, говорят о передаче мяча. Однако надо иметь в виду, что прием и передача снизу не есть два технических приема игры, принципиально отличающихся друг от друга, как, например, нападающий удар и блокирование. В основе лежит единственное действие игрока, суть которого – при помощи рук изменить первоначальное направление полета мяча на такое, какого требует игровая обстановка для достижения желаемого результата (выигрыша мяча).

Если задача сводится к тому, чтобы не дать мячу упасть на площадку, т.е. правильно принять его, то речь идет о приеме мяча, если точно направить его для завершающего удара нападающему игроку – о передаче.

Необходимо в первую очередь научить правильному положению рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти сжимаются вниз и в приеме мяча не участвуют.



Рис. 2. Нижняя передача

4. Подача (ввод мяча в игру)

Подача – это ввод мяча в игру, один из технических приемов волейбола.

Некоторые тренеры-преподаватели считают, что для совершенствования этого приема достаточно применения подач в игре – это ошибочное мнение.

Игра в волейбол начинается с подачи. По новым правилам команда может получить очко не только со своей подачи, но теперь независимо от того, чья команда выполнила ее.

Технический прием выглядит так: игрок располагается за лицевой линией и в пределах ширины волейбольной площадки, не заходя за про-

должение боковых линий, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника, при этом мяч не должен коснуться антенн.

В подаче различают: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после него. Удар по мячу при подаче производится ладонью руки или кистью руки с согнутыми пальцами. По характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. Цель силовых подач – затруднить прием мяча соперниками или вызвать ошибку при приеме мяча и принести команде очко. Нацеленные подачи позволяют направить мяч в уязвимые места площадки соперника или слабого игрока, чтобы затруднить действия его команды. Планирующая подача опасна тем, что мяч летит, не вращаясь, и изменяет траекторию полета в самых неожиданных направлениях; подачи, выполненные стоя лицом к сетке, называются прямыми, боком к ней – боковыми.

При выполнении прямой верхней подачи игрок стоит лицом к сетке. Мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху (т.е. поднята вверх заранее). В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на левую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище слегка наклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на передистоящую ногу, ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем наращивается скорость перемещения предплечья, и рука полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление. Мяч следует подбрасывать над собой и чуть впереди. Если после подбрасывания мяч опускается далеко впереди от игрока, то правильной подачи не получается – мяч попадает в сетку. Трудно выполнить подачу, если мяч заброшен назад за голову или в стороне от бьющей руки.

В качестве нацеленной подачи можно рекомендовать верхнюю прямую, но удар по мячу наносят отрывисто ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах делают коротким, а при ударе предплечье и кисть представляют одно целое, кисть напряжена. При удачном выполнении может проявиться эффект «планирования», когда мяч летит без вращения.

При обучении подачам придерживаются такой последовательности в подборе упражнений: изучается свободное положение и подбрасывание мяча; подача подвешенного мяча или установленного в держателе; подача в стену, расстояние 6-9 м, высота отметки 220 см; подача мяча с расстояния 4-6 м от сетки; подача в пределы площадки из-за лицевой линии; подача на точность (обчерченные зоны, расположенные в различных точках предметов). Подачам необходимо уделять внимание постоянно, полезно заканчивать занятие серией подач.

5. Нападающий удар

Нападающий удар – это, пожалуй, самый привлекательный элемент игры в волейбол. Хорошо исполненный нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам.

Основной способ нападающего удара – нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком. В последнем шаге разбега правая нога выставляется вперед с опорой на пятку, одновременно руки отводятся для замаха назад, затем выполняется отталкивание. При замахе игрок прогибается в пояснице, рука, согнутая в локте, отводится назад, за голову, после чего туловище выпрямляется, рука приближается к мячу, при этом движение предплечья и кисти отстают. В момент удара рука выпрямляется. Самое сложное в этом техническом приеме состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитывать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в наивысшей точке (рис. 3).



а происходит от неумения своевременно выйти на мяч: игрок пр

Рис. 3. Нападающий удар

Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для

удара мяч оказывается сзади, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение занимающимся правильным ударом по мячу и надолго затягивают формирование двигательного навыка нападающего удара.

Нападающий удар с переводом – разновидность прямого удара, при котором направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега игрока.

6. Блокирование

Блокирование – эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой. Встречая удар на стороне противника, надо помнить, что при блокировании нельзя касаться мяча раньше, чем это сделает нападающий игрок.

Блокирование выполняется с помощью одиночного блока или группового. Прочные навыки одиночного блокирования позволяют успешно овладеть навыками группового.

В момент блока руки должны находиться как можно ближе к сетке, кисти рук слегка отведены назад и расположены на таком расстоянии друг от друга, чтобы мяч не проскочил между ними. Пальцы при блокировании расставлены и слегка напряжены (рис. 4).

В момент удара по мячу нападающего игрока блокирующий переносит руки через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника.

Успех блокирования зависит главным образом от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара (собственно блокирования).

В игре новичков определить зону, откуда будет произведен нападающий удар, не сложно. Игра ведется в основном в три касания, а для завершающего удара мяч направляется к сильнейшему нападающему. Главное при блокировании – «закрыть» основное направление полета мяча.

По мере овладения подводящими упражнениями для нападающего удара применяют подводящие упражнения для блокирования.



Рис. 4. Блокирование

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вперед-вверх над собой.

4. Игрок бросает мяч вперед-вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом, он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5 – 3 м.

7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5 – 6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность).

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5 – 6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи).

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед ним. Партнер должен точно определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12 – 15 передач игроки меняются ролями).

13. Расстояние между игроками 7 – 8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу; необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно.

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем на 180° и следующая передача на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12 – 14 передач игроки меняются местами).

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 м. Игрок с мячом направляет мяч на 2 – 3 м, затем догоняет и передает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10 – 15).

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 минуты).

17. Расстояние между игроками 5 – 6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3 – 4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10 – 15 передач).

18. По три игрока стоят в зонах 2, 4, 6. Впередистоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во второй зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ую зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаются занять позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 минут).

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10 – 15 метров).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10 – 15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5 – 2 м.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10 – 15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок зоны 6 должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок зоны 6. Упражнение повторяется.

9. Группа из 5–6 игроков встает в колонну друг за другом в зону 1 с мячами в руках, два игрока без мячей встают друг за другом во вторую зону боком к сетке. Игроки из 5-й зоны с помощью обманного удара направляют мяч первому игроку 2-й зоны, а он выполняет передачу снизу вдоль сетки на удар в 4, 3 зону, затем берет мяч и становится последним в зону 5 и т.д. (упражнение выполняется 3–5 мин.).

10. То же, только группа игроков встает в зону 5, а два игрока в зону 4.

11. Игрок зоны 3, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам шестой зоны, каждый из которых направляет мяч нижним способом в зону 2 или 4. Направление передач определяет преподаватель.

12. Прием подачи в зоне 6 у линии нападения и передача в зону 3.

13. Прием подачи в зоне 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зону 2, 4.

14. Занимающиеся располагаются в зонах 1, 5, 6 на двух сторонах площадки. Остальные разделены на две группы и находятся на местах подачи с мячами в руках.

15. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.

16. То же через сетку.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.
2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.
3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.
4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.
5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из зоны 4, а затем из зоны 2, высота мяча 1,5 – 2 м.
6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в зоне 3.
7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.
8. То же с передачи партнера.
9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.
10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).
11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.
2. То же с одного шага 15–20 раз.
3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.
4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.
5. Имитация блока в 2,3,4 зонах, перемещение вдоль сетки скрестным шагом.
6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.
7. Блокирующий стоит в зоне 2(3,4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу 2 из зоны 4(2,3) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования техники подач

1. Освоение подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60-80 см, и дать упасть на пол 15-20 раз.
2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед-вверх левой руки – для прямой верхней подачи.
3. Игрок принимает стойку готовности в 6 м от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.
4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.
5. Поддачи в правую, левую половины площадки.
6. Поддачи в дальнюю, ближнюю части площадки.
7. Поддачи мяча, чередуя различные способы (сверху, снизу).
8. Поддачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.
9. Поддачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Тактическая подготовка спортсменов

Тактика игры – это организация действий команды в основной борьбе посредством индивидуальных, групповых и командных взаимодействий.

Основная задача тактики – определить системы, способы, варианты и формы ведения игры в конкретных условиях против определенного противника. Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков.

Главной движущей силой ее развития является борьба между нападением и защитой. Появление новых эффективных систем и способов нападения диктует необходимость поисков новых способов защиты.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и разновидности их выполнения.

Способами ведения игры являются индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

Индивидуальные действия – это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые действия – взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

Командные действия – это взаимодействие всех игроков команды, направленное на выполнение определенных задач в нападении и защите. Они реализуются с помощью систем игры.

Системы игры – это определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановки на площадке.

Форма ведения игры – это характер проявления действий команды, выражающаяся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и перерывов, в соблюдении игровой дисциплины, в активной борьбе.

Тактическая комбинация – это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контратаки.

Игровая дисциплина – это подчинение действий каждого игрока командным действиям, стремление четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять собранность и умение переключаться с одних действий на другие в соответствии с заданием, не исключая импровизации.

Термины, определяющие тактические действия в нападении, имеют следующие значения.

Просто. Этот термин означает, что в любой сложной ситуации связующий игрок должен передавать мяч ближайшему партнеру с высокой траекторией в зону, не разыгрывая комбинаций. Такие моменты возникают, когда нападающие игроки из-за различных обстоятельств не успевают принять участие в розыгрыше тактической комбинации, либо когда сам передающий игрок оказался в неудобном положении или само нахождение мяча затрудняло розыгрыш определенных действий.

Первым темпом. Это название определяется игроком, который начинает тактическую комбинацию первым (игрок первого темпа). Как правило, он идет на удар с низкой передачи именно первым, так как другой игрок также может нападать с низкой передачи, но начинает действия после первого.

Вторым темпом. В розыгрыш тактической комбинации вступают все остальные игроки после действия первого. Условно можно классифицировать варианты двух-, трех- и четырехходовых комбинаций, когда подключаются все три нападающих передней линии и игроки задней линии. Каждый может действовать в своей зоне, в зоне партнера и в любом темпе, делая движения вторым, третьим или с кем-то вместе, обозначая момент и направление действия.

Одним темпом. В этом случае могут выходить на удар и одновременно прыгать в одной или разных зонах два или три нападающих.

Зона. Определяется место в зоне наиболее удобное для действия каждого нападающего. Понятие «зона» относится также к определенным тактическим комбинациям с участием 2-3 нападающих в одной зоне, с низкой передачи.

Взлет. Имеет отношение к ударам с низких передач по вертикальной или слегка отлогой траектории в большинстве своих случаев в зоне 3, когда нападающий прыгает (идет на удар) до передачи и выполняет удар по мячу в момент его появления над сеткой.

Прострел. Термин означает удар с низкой скоростной передачи вдоль сетки, выполняемой, как правило, из зоны в зону или через зону.

Полупрострел – это удар с ускоренной передачи вдоль сетки на высоте не выше 1,5 м. Передача может быть из зоны в зону или через зону. Скорость полета мяча ниже, чем при скоростной передаче, а траектория – несколько выше.

«*Волна*» и «*эшелон*» - однотипные тактические комбинации, условно различающиеся по расположению нападающих игроков относительно сетки. Как правило, в конкретной комбинации участвуют два нападающих. Один из них выходит на удар первым темпом. В момент, когда первый игрок после прыжка начинает опускаться, выпрыгивает второй игрок. Как правило, они прыгают не дальше 1–1,5 м друг от друга. Если удар выполняет второй нападающий, то создается впечатление, что первый игрок промахнулся при ударе по мячу.

«*Волна*» - игровой момент, когда оба нападающих выходят на удар в одну зону, и передача выполняется вдоль сетки.

«*Эшелон*» - эту тактическую комбинацию проводят, когда оба нападающих выходят на удар в одну зону перпендикулярно к сетке друг за другом. Первый нападающий заслоняет второго. Поэтому комбинацию еще называют «заслон». Мяч при этом передают от сетки немного вглубь площадки, если удар выполняет второй игрок.

«*Крест*». В этой комбинации перемещение нападающих на удар перекрещиваются.

«*Прямой крест*». Выполняют его, когда первым на удар выходит нападающий, который находится перед связующим игроком, а второй нападающий пересекает его путь. Второй нападающий может находиться как перед пасующим, так и сзади него.

«*Обратный крест*». Выполняют его, когда первым на удар выходит нападающий, который вначале находился сзади передающего, но играет перед ним. Вторым выходит на удар, пересекая путь первого, нападающий, который находился перед пасующим игроком. Тактическую комбинацию прямой и обратный крест можно выполнить как перед связующим игроком, так и сзади него.

«*Малый крест*». Здесь в нападении участвуют игроки смежных зон.

«*Большой крест*». В этой тактической комбинации в нападении участвуют игроки, находящиеся через зону (зоны 4 и 2).

«*Двойной крест*». В этой комбинации три игрока передней линии участвуют в нападении и последний из них пересекает путь первого и второго игрока.

«*Морита*». Удар, который впервые показал японский игрок Морита в розыгрыше Кубка мира 1969 г. вторым прыжком или «морита» выполняют удар пасующим игроком или сзади него. Нападающий разбегается, выполняет приседание (скачок) перед взлетом для прыжка, начинает раз-

гибать ноги, имитируя прыжок (взлет) с низкой передачи, но в последний момент задерживает движение. Мяч для удара передают примерно на высоту 1 м затем нападающий вновь прыгает и наносит удар по мячу.

Возврат. Игрок выполняет нападающий удар как перед пасующим игроком, так и сзади него. Нападающий находится перед связующим игроком, но выходит на удар сзади него, затем тут же возвращается в положение перед пасующим и наносит удар. И на оборот, когда нападающий находится сзади пасующего, то входит на удар перед ним, затем возвращается в прежнее положение и выполняет удар.

Двойной возврат. В этом случае нападающий игрок возвращается дважды. Находясь перед пасующим, он выходит на удар сзади него, затем возвращается в положение перед ним и тут же уходит наносить удар сзади него. И наоборот, когда нападающий находится сзади пасующего, выходит на удар перед ним, затем возвращается в прежнее положение и тут же уходит на удар перед связующим игроком.

Финт. Этот тактический прием выполняют, когда нападающий находится перед пасующим игроком и выходит на удар перед ним, затем тут же делает финт за передающего игрока и наносит удар сзади него, но тут же делает финт и выходит на удар перед пасующим игроком.

Для обозначения всех тактических комбинаций при взаимодействии игроков в различные моменты игры при каждой расстановке существует своя жестикуляция.

Функции игроков

Для организации действий команды необходимо распределение функций игроками. Формирование каждого игрока происходит по двум направлениям: совершенствование в универсальных навыках игры и совершенствование в навыках, специфических для выполнения определенных функций. Функции распределяются следующим образом: нападающий первого и второго темпа и связующие игроки.

Нападающий первого темпа обычно играет в нападении с низких передач, выходя на удар первым. На него возлагаются также функции центрального блокирующего. При одиночном блокировании он действует, как и все игроки, по заданию против конкретного нападающего противника.

Нападающий второго темпа должен быть универсально подготовленным игроком, подвижным, быстро ориентирующимся, с острым тактическим мышлением. Он владеет разнообразными нападающими ударами во всех зонах в большинстве сложных тактических комбинаций. При блокировании нападающим второго темпа обычно отводятся функции крайнего блокирующего.

Связующий игрок должен обладать качествами организатора командных действий, главным образом в нападении, быть всесторонне тактически подготовленным, в совершенстве владеть второй передачей в различных ситуациях. Связующий – рассудительный, спокойный, наблюдательный, быстро ориентирующийся в игровой обстановке, с отличным периферическим зрением. Основные его обязанности в нападении:

- точно по адресу давать передачу на удар в простых и сложных тактических комбинациях, учитывая особенности каждого нападающего;
- разыгрывать комбинации с учетом блокирующих соперников;
- умело выходить из разных зон с задней линии для передачи на удар не только при приеме подач, но и по ходу игры, в контратаках.

В защитных действиях на связующего возлагают обязанности:

- при блокировании владеть одиночным и групповым блоком, быть подвижным и быстрым на страховке и приеме нападающих ударов;
- на задней линии, если необходимо, брать под свой контроль большой район действий.

Необходимость постоянного совершенствования функций игроков определена спецификой игры, которая требует в первую очередь всесторонней подготовленности.

Комплектование команды

Комплектование команды предполагает подбор игроков с учетом сильных сторон индивидуальной игры каждого и рациональное распределение их по линиям и зонам начальной расстановки в соответствии с выполняемыми функциями (зоны 4-1; 3-6; 2-5).

При комплектовании определяется не только состав стартовой шестерки, но и всей команды, в которую должны входить игроки, способные дублировать функции игроков стартовой шестерки.

Существует несколько вариантов комплектования стартовой шестерки команды. Наиболее распространенными являются: четыре нападающих и два связующих игрока (4-2); пять нападающих и один связующий (5-1).

Вариант комплектования 4-2 предполагает расположение игроков одинаковых функций (два связующих, два нападающих первого и второго темпа) в противоположных зонах. Причем связующие игроки при начальной расстановке могут располагаться рядом с нападающим игроком как первого темпа, так и второго.

Физическая подготовка

Физическая подготовка входит составной частью в учебно-тренировочный процесс.

От уровня развития физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол, зависит овладение техническими приемами игры и тактическими действиями.

Примерные упражнения для развития быстроты перемещения и ответных действий:

1. Бег на 10-30 м с максимальной скоростью: лицом вперед, боком (правым, левым) вперед скрестным шагом, спиной вперед.

2. Ускорение во время бега различными способами в пределах границ площадки: от лицевой линии до линии нападения, с середины площадки до сетки, по диагонали площадки (зоны 1-4 и 5-2).

3. Бег различными способами с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей, учащих в колонне).

4. Бег с остановками и ускорениями с места по прямой и с изменением направления под углом и на обратное; то же, но в пределах границ площадки для игры в волейбол.

5. По зрительному сигналу бег на 10-15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз (по отношению к стартовой линии волейболист принимает самые разнообразные положения), и т.д.

6. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на отрезке 5 и 10 м (лицом вперед и спиной вперед).

7. Изменение способа перемещения по зрительному (звуковому) сигналу: ходьба обыкновенная, приставными шагами, в приседе, спиной вперед, прыжками на одной или обеих ногах, бег обыкновенный и т.д.

8. Изменение скорости перемещения (способ и направление перемещения постоянные) по сигналу.

9. Изменение направления движения (способ передвижения постоянный) по сигналу.

10. Выполнение имитационных упражнений (способ перемещения и направления постоянные) по сигналу.

11. Сочетание перечисленных разновидностей упражнений, например во время бега по сигналу (подбрасывание мяча вверх) – ускорение 3-5 м, по-другому (опускание мяча вниз) – остановка.

Примерные упражнения для мышц, участвующих в выполнении приема и передач мяча:

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями; сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в сторону, вверх на месте и в сочетании с различными перемещениями.

2. Из упора стоя у стены одновременное и переменное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в сторону, вниз,

пальцы вместе или расставлены). Расстояние до стены постепенно увеличивается. То же, на опираясь о стену пальцами.

3. Отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

4. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

5. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).

6. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

7. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

8. Вращение набивного мяча вниз-назад-вверх-вперед, держа его двумя руками перед собой.

9. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделять заключительному движению кистями и пальцами.

10. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность.

11. Многократные передачи баскетбольного (футбольного, набивного) мяча о стену и ловля.

12. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей; мячи со всех сторон бросают партнеры.

13. Упражнения для кистей рук с гантелями (весом 1-1,5 кг) с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

14. Верхняя передача волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания и передачи партнера.

15. Групповые упражнения с набивными мячами (броски и ловля).

Примерные упражнения для мышц, участвующих в выполнении подачи мяча:

1. Стоя в положении наклона вперед (резиновые амортизаторы укреплены сзади на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется правой (левой) рукой с шагом левой (правой) ноги вперед и другие упражнения с амортизатором.

2. Броски набивного мяча весом 2 кг: снизу двумя руками, правая (левая) нога впереди; одной рукой (разноименная нога впереди); двумя руками из-за головы и т.д.

3. Упражнения для кистей рук и плечевого пояса, рекомендованные при обучении нападающему удару.

4. Броски набивного мяча весом 1 кг снизу одной рукой из-за лицевой линии через сетку (нижний край не закреплен и наброшен на верхний трос); то же, но сверху одной рукой; то же, но из положения боком к сетке бросок одной рукой над головой (крюком).

5. Подбрасывание набивного мяча весом 1 кг над собой при ударе кистью вытянутой руки.

Примерные упражнения для мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов:

1. Упражнения для кистей рук: сжимание теннисного мяча; вращательные движения кистями с отягощениями; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

2. Передвижение на руках в упоре лежа вправо, влево, ноги на месте (на набивном мяче); то же, но ноги удерживает партнер.

3. Броски набивного мяча весом 1 кг кистями: одной (правой, левой) и двумя руками из положения руки вверх.

4. Удар по волейбольному мячу (на кисти отягощение – перчатка со свинцовой пластиной).

5. Упражнение с резиновыми амортизаторами, гантелями, штангой для плечевого пояса.

6. Броски набивного мяча весом 1 – 2 кг из – за головы двумя руками, одной рукой над головой (крюком).

7. Удары по волейбольному мячу на резиновых амортизаторах.

8. Наклоны, вращения туловища с грузом на плечах (вес 6 – 15 кг).

9. Приседания и быстрое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках; то же с прыжком вверх.

10. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же с отягощением.

11. Упражнения в прыжках: вспрыгивание на стопу гимнастических матов; спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх; прыжки с места, отталкиваясь двумя ногами, с доставанием подвешенного мяча; то же с разбега, отталкиваясь одной или двумя ногами.

12. Броски набивного мяча: о стенку в прыжке (приземление и ловля в прыжке); то же с поворотом на 90 и 180°; то же из – за головы в прыжке через сетку с места и с разбега.

13. Метание резиновых литых мячей (хоккейных, теннисных со свинцовой дробью) в прыжке с разбега через сетку.

14. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударами по мячу на резиновых амортизаторах; то же после прыжка с высоты 40 – 60 см.

15. Один учащийся стоит боком (правым, левым) к партнеру, который бросает набивной мяч так, чтобы он пролетел перед учащимися. Последний должен выполнить ударное движение кистью по пролетающему мячу; то же в прыжке.

16. Сочетание различных видов перечисленных упражнений с перемещениями различными способами, в ответ на сигналы и т.д.

Примерные упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

1. Прыжки с места, отталкиваясь двумя ногами, вперед, вправо, влево, назад, вверх; то же в движении лицом, боком и спиной вперед; то же с отягощением; то же с сопротивлением амортизаторов (прикрепленных к полу).

2. Из положения присев быстрое выпрямление ног со взмахом рук; то же, но с прыжком вверх, руки поднять вверх.

3. Прыжок в глубину и прыжок вверх с выносом рук вверх (высота прыгивания до 60 см).

4. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и после разбега с доставанием подвешенного набивного мяча; то же, но с касанием волейбольного мяча на амортизаторах (в последний момент нажать на мяч руками вперед – вниз); то же, но после прыжка в глубину (спрыгивание).

5. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. (мяч отбивать в высшей точке взлета); то же, но мяч подбрасывает партнер.

6. Встать спиной к стене, бросить мяч вверх – назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену.

7. Упражнение 5, 6, но после перемещения и остановки.

8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования; то же в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°; то же по сигналу; то же с последующим выносом рук над сеткой.

9. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

